

## Checkliste mobiles Arbeiten

**Menschen, die viel unterwegs arbeiten, brauchen ein sehr gutes Selbstmanagement. Dazu zählt auch, bestimmte Regeln zu beachten, Grenzen zu ziehen und für Ausgleich zu sorgen!**

- Unterwegs so wenig mit Mobilgeräten arbeiten wie möglich – vor allem komplexere Aufgaben lieber am Schreibtisch erledigen.
- Bei der Arbeit mit Mobilgeräten auf eine optimale Ausstattung achten, etwa blendungsfreie Displays und ergonomische externe Tastaturen und Mäuse.
- Regelmäßig Pausen machen und für kurze Erholungsphasen zwischendurch sorgen: Den Blick heben, aufstehen, ein paar Schritte gehen, dehnen und strecken. Und das mehrmals am Tag.
- Das eigene Zeitmanagement kritisch prüfen: Sind ausreichend Puffer und Erholungspausen eingeplant?
- Zeiten festlegen, in denen für ein ruhiges Arbeiten alle Ablenkungen vorübergehend eliminiert werden. Auch die Erreichbarkeit.
- Feierabend ist Feierabend! Die Zeit für Erho-



Foto: Drobot Dean/ www. stock.adobe.com

lung, Ausgleich und soziale Bedürfnisse sollte vom beruflichen Tagesgeschäft nicht beeinträchtigt werden.

- Wer viel unterwegs arbeitet, sollte aktiv den Kontakt mit den Kolleginnen und Kollegen halten und sich um regelmäßiges Feedback seiner Vorgesetzten kümmern.
- Außerhalb des Büros nicht am erstbesten Ort losarbeiten, sondern sich die Zeit nehmen und nach einem halbwegs ruhigen und bequemen Platz Ausschau halten, an dem es sich gut arbeiten lässt. Am Flughafen sind spezielle Arbeitsbereiche ausgewiesen.

Notebooks, Tablets und Smartphones haben die Arbeitsgestaltung vieler Berufe wesentlich flexibler gemacht; Arbeiten ist heute fast überall und fast immer möglich. Das hat allerdings nicht nur positive Aspekte. Eine oft verkrampfte Körperhaltung beim Arbeiten, ungünstige Lichtverhältnisse, spiegelnde und zu kleine Bildschirme, winzige, oft virtuelle, Tastaturen und der Stressfaktor der dauernden Erreichbarkeit machen es notwendig, dass „mobile User“ ganz bewusst mit ihrer räumlichen und zeitlichen Freiheit umgehen.

Diese veränderten Arbeitsbedingungen beschäftigen auch die Präventionsexpertinnen und -experten der gesetzlichen Unfallversicherung. Bei ihr sind alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gegen Arbeitsunfälle, Berufskrankheiten und Unfälle auf dem Arbeitsweg versichert. Die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung, das sind die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, haben per Gesetz den Auftrag, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren so gut und weitgehend wie möglich, zu verhindern. Da das Thema „Gesund mobil arbeiten“ für viele Branchen und Berufsfelder relevant ist, stellen Berufsgenossenschaften und Unfallkassen entsprechende Vorschriften (zum Beispiel die Arbeitsstättenverordnung) branchenspezifisch zur Verfügung.



Foto: www.stock.adobe.com/igoodluz

### Zusatzinfos: Tipps für Anschaffung und Einsatz mobiler Geräte

#### Notebook

- Art und Ausstattung von Notebooks (Prozessorgeschwindigkeit, Bildschirmgröße, -auflösung, Festplattenkapazität usw.) sollten sich an den zu bearbeitenden Aufgaben orientieren.
- Achten Sie darauf, dass das Notebook über ein GS-Zeichen verfügt und nicht mehr als drei Kilo wiegt.
- Der Bildschirm darf nicht spiegeln und sollte eine Anzeige mit großer Helligkeit haben. Es empfiehlt sich, beim Kauf des Geräts ins Freie zu gehen und zu testen, ob Informationen auf dem Bildschirm gut erkennbar sind.
- Die Entfernung zwischen Bildschirm und Auge sollte circa 55 bis 80 cm betragen. Als Zeichenhöhe von Großbuchstaben werden mindestens 3,2 mm empfohlen.
- Legen Sie Wert darauf, dass die Tastatur über helle Tasten mit dunkler Beschriftung verfügt. Sie ist auch bei schlechten Lichtver-

hältnissen noch gut lesbar. Außerdem passt die Tastatur dann besser zur am Bildschirm meist benutzten Positivdarstellung (dunkle Zeichen auf hellem Untergrund), was auch die Augen weniger anstrengt.

- Wer viel mit Touchpad oder Trackpoint arbeitet, sollte die Anschaffung einer zusätzlichen Maus – am besten ergonomisch geformt und der Handgröße angepasst – in Erwägung ziehen. Voraussetzung hierfür ist allerdings eine geeignete Arbeitsfläche wie ein Tisch (auch für die Auflage des Unterarms).
- Achten Sie beim Schreiben auf eine aufrechte und bequeme Körperhaltung. Stellen Sie das Notebook nicht auf Ihren Knien, sondern auf einer geeigneten Fläche ab. Am besten ist natürlich ein ausreichend großer Tisch.

#### Tablet und Co.

Kleine Geräte wie Netbook, Tablet-PC oder Smartphone sind zwar leicht und gut zu verstauen, aber wegen der kleinen Bildschirmgröße und Tastatur für länger andauernde Schreibaktivitäten nicht empfehlenswert. Sie eignen sich allenfalls zum Verwalten von Terminen, Adressen und gegebenenfalls kurzen Notizen. Für eine umfangreichere Bearbeitung sollten Daten auf ein Notebook oder den PC übertragen werden.

Weitere Tipps finden Sie auf dem Faltblatt „Mobil arbeiten mit Notebook & Co.“ von der gesetzlichen Unfallversicherung VBG:

